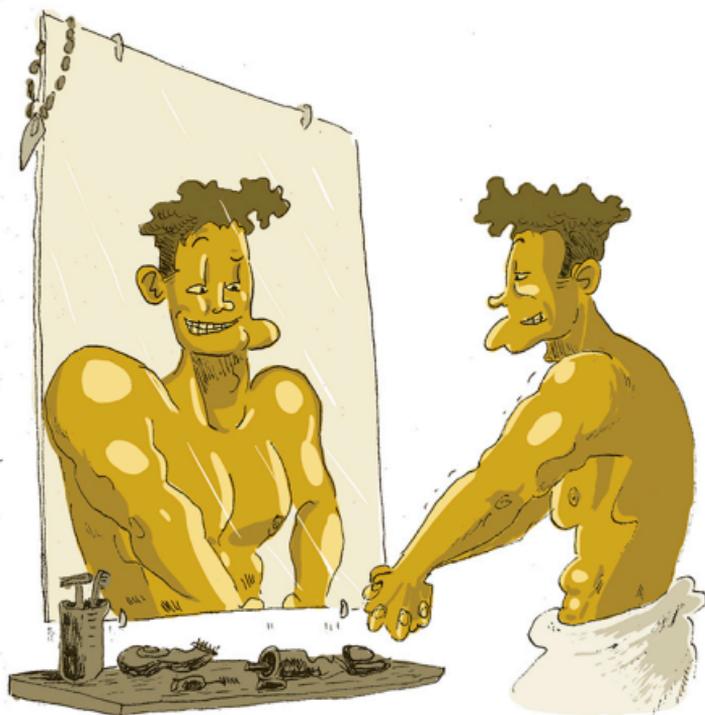


100 QUESTIONS/RÉPONSES



LE NARCISSISME

CRÉATEUR OU DESTRUCTEUR ?

Christine Calonne



Le narcissisme est un terme emprunté au mythe grec de Narcisse dans *Les métamorphoses* d'Ovide. Selon la psychanalyse, Narcisse ne reconnaît pas sa propre image dans l'eau où il se contemple, car il n'est pas différencié de l'autre (M.F. Hirigoyen, *Les Narcisse*). C'est le vécu du petit enfant dans la relation fusionnelle avec sa mère et son environnement. Il n'est pas encore un sujet, avec une identité, une pensée propre. Dans cette fusion, il se sent tout puissant et son imaginaire n'a pas de limites. Cette fusion aimante, réconfortante et empathique est nécessaire pour qu'il éprouve de la sécurité intérieure. L'enfant peut ainsi développer un narcissisme sain, créateur. Il reconnaît, écoute ses émotions, ses besoins, ses désirs et ses limites. Adulte, il a la capacité de réguler ses émotions et de prendre soin de ses besoins. Il vit des relations basées sur la confiance acquise dans sa première relation de sécurité avec sa figure principale d'attachement. Lorsqu'il se différencie de sa mère, l'enfant peut construire son identité au travers des échanges, car il intériorise certaines qualités d'autrui. C'est possible si l'enfant peut idéaliser ses parents. L'enfant construit ses valeurs, ses idéaux à partir de ceux de ses parents et de sa culture. Mais, si les parents manquent d'empathie, d'amour, ou font preuve de négligence, de maltraitance émotionnelle (humiliations, dévalorisations, culpabilisations, instrumentalisation, critiques destructrices), l'enfant ne peut les idéaliser. Il grandit dans un état d'insécurité. Son cerveau reptilien déclenche des mécanismes de survie : combattre, fuir, se figer. Les traumatismes engendrés par ces relations parentales insécurisantes favorisent un trouble de l'attachement, des problèmes de régulation des émotions, des relations instables, un stress important et un vide intérieur. Il doit nier sa souffrance insupportable grâce à des comportements de survie. Par le combat, il lutte contre l'insécurité en grandissant et développe un narcissisme grandiose. Cela se traduit dans la relation aux autres par le fait de dénigrer autrui pour se revaloriser. L'individu se considère supérieur pour nier son sentiment d'infériorité. Il méprise et écrase autrui. Le DSM5 décrit le trouble de la personnalité narcissique pathologique : le sujet réagit aux critiques par des sentiments de rage, de honte ou d'humiliation de l'autre. Il exploite autrui dans les relations interpersonnelles. Il a un sens grandiose de sa propre importance. Il pense que ses problèmes sont uniques et ne peuvent être compris

que par des gens exceptionnels. Il est absorbé par des fantasmes de succès illimité. Il a le sentiment que les choses lui sont dues. Il réclame une attention et une admiration constante. Il manque d'empathie. Il manifeste une incapacité à reconnaître et à ressentir ce qu'éprouvent les autres. Il est préoccupé par des sentiments d'envie et de jalousie. Il y a un continuum dans la gravité de ce trouble dont l'extrême est la perversion narcissique. Parfois, l'individu cache son sentiment de supériorité par des comportements de manipulation et de victimisation (se plaindre, culpabiliser autrui). Anxieux, parfois dépressif, il se montre réservé. Il ressent la honte de ne pas être soi, contrairement à l'individu au narcissisme grandiose qui la projette en l'autre par la dévalorisation. C'est le narcissisme vulnérable.

Le narcissisme créateur se construit grâce au développement de relations d'attachement sécurisantes dans l'enfance. Ces relations permettent à l'enfant de se sentir aimé, reconnu pour ce qu'il ressent et pour ses besoins. Il peut ainsi se sentir en lien, en sécurité, développer de la confiance en lui et en l'autre. Dans ces relations, il est capable d'idéaliser ses parents et d'intérioriser certaines de leurs qualités.

L'attachement sécure se construit dans une relation à un parent empathique, affectueux, attentif, valorisant et protecteur. Il peut reconforter, respecter l'autonomie de l'enfant. Ce parent est suffisamment présent, régulier, stable, prévisible pour nourrir cette relation d'attachement. Il peut mettre un cadre adapté à celui-ci durant son développement avec bienveillance. Grâce à une bonne régulation de ses propres émotions, à ses ressources personnelles, il permet à l'enfant de se sentir en sécurité et apaisé. L'enfant est capable ainsi d'explorer son environnement tout en sachant qu'il peut revenir vers son parent en cas de détresse. Il sent qu'il a le droit de ressentir et d'exprimer toute la gamme de ses émotions, sans craindre le rejet ou l'abandon, car son parent est assez disponible. Grâce à la co-régulation des émotions de l'enfant, ce parent lui permet de s'affirmer dans la coopération, en étant peu agressif. L'enfant est capable de se reconnaître, de se valoriser et de valoriser grâce au modèle de son parent bienveillant. Cette bienveillance rend l'enfant bienveillant avec lui-même et avec les autres, tout en sachant faire face à des conflits. Il peut reconnaître et réguler ses propres émotions en ayant recours à ses ressources internes et externes. Ce parent éprouve suffisamment de sécurité intérieure, d'amour pour soi, de confiance en soi de sorte qu'il accepte les erreurs et les défauts de son enfant. Il peut l'aimer comme il est. Il est à l'aise avec ses imperfections personnelles et celles de son enfant. Il lui montre qu'il peut apprendre de ses erreurs et qu'il a le droit d'être imparfait à ses yeux. Il démontre son amour par de la tendresse et de la douceur. Il câline son enfant. Il sait le reconforter physiquement et verbalement. Le parent, en état de sécurité, communique celle-ci dans les échanges. Ses relations avec l'enfant sont harmonieuses, même s'il met des limites et exerce son autorité, car il n'est pas autoritaire, dur et intransigeant. Il peut écouter son enfant, ses besoins tout en installant un cadre

éducatif, avec des règles constantes. Celles-ci sécurisent l'enfant. Il peut respecter l'intimité de son enfant. Il ne se montre pas intrusif, surprotecteur, terrorisant ou trop absent. Il est autonome et favorise l'autonomie de l'enfant, car il l'encourage à être lui-même. Le parent au narcissisme créateur, favorise le développement de ce narcissisme chez son enfant. Il prend soin de celui-ci par amour et non par esprit de sacrifice. Il écoute ce qui est important pour lui et pour son enfant. Il se respecte et encourage l'enfant à se respecter (Ch. Calonne, *Les violences du pouvoir, le narcissisme créateur comme alternative*).

Comment se construit le narcissisme pathologique ?

Différents facteurs de risque contribuent à la construction de ce trouble de la personnalité. Certains sujets au narcissisme pathologique ont été mis sur un piédestal durant leur enfance. Ils n'ont pas reçu de limites et ont grandi sans cadre structurant. Cette éducation laxiste ne leur a pas appris à accepter l'altérité et à respecter les autres.

D'autres ont été instrumentalisés comme faire-valoir par un parent et contraints à réaliser les désirs narcissiques de celui-ci. Il y a eu une inversion des rôles dans leur relation à leur parent : être le parent du parent, prendre soin de ses besoins et désirs.

D'autres, au contraire, ont souffert d'une éducation tyrannique, d'un excès de règles et d'un manque de relation humaine avec une figure d'autorité de leur enfance. Le parent n'a pas été attentif, à l'écoute de ses émotions et de ses besoins. Il n'a pas pu le reconforter et lui donner confiance en lui.

Certains traumatismes de l'enfance ont pu contribuer à faire perdre l'estime de soi. Le sujet se protège de la souffrance insupportable par un mécanisme de défense, comme le mépris, le sentiment de supériorité, la critique constante, etc. Il compense ainsi un manque d'estime de soi, un sentiment de honte ou d'infériorité. Parmi les traumatismes les plus fréquents sur le plan psychologique, on peut repérer des violences verbales, psychologiques ou physiques (harcèlement moral à l'école ou dans la famille, par exemple), un divorce violent entre les parents, des négligences émotionnelles, des agressions sexuelles, le racisme, une perte précoce d'un parent, une maladie, ou la maladie d'un proche, un échec de l'attachement, une catastrophe financière dans la famille, une catastrophe naturelle, une guerre, etc.

Quel trouble de l'attachement favorise le narcissisme pathologique ?

L'attachement inséure évitant se développe dans une relation à un parent distant, dur, peu impliqué dans la relation à son enfant. Celui-ci ressent le sentiment qu'il dérange. L'enfant craint de ressentir et d'exprimer ses émotions, ses besoins et ses désirs. S'il le fait, l'enfant apprend que cela fâche son parent, ou bien il ignore ce que l'enfant exprime. L'enfant choisit ainsi de se débrouiller seul. Petit à petit, il nie ses émotions, ses besoins et ses désirs, ainsi que ceux des autres. Il veut être totalement indépendant, mais il survit avec un sentiment de solitude intérieure, d'insécurité, une colère profonde expulsée souvent sur les autres de façon inappropriée. L'enfant choisit d'éviter l'intimité. Il cherche des outils pour renforcer son indépendance excessive et pour ne rien exprimer comme besoin, ne rien demander. Il craint d'être envahi par les demandes et les besoins des autres. Ce trouble de l'attachement est présent dans le narcissisme pathologique, puisqu'il y a eu dévalorisation ou rejet de la part du parent.

L'attachement inséure désorganisé apparaît dans des relations parentales dominées par la violence psychologique, verbale, sexuelle ou physique, en parallèle ou non avec des négligences. Le parent n'est pas disponible, se montre inconstant, instable dans l'échange émotionnel. Imprévisible dans ses réponses, il fige l'enfant de terreur, de stupeur. Celui-ci est dominé par un sentiment d'impuissance et de solitude. L'enfant devient lui aussi imprévisible, repoussant et/ou s'agrippant à la relation. Hypervigilant face au danger que représente la relation au parent, il devient hypersensible aux stimuli qui l'entourent. Il les interprète vite négativement à cause de son vécu pénible avec sa figure d'attachement. La relation au parent ne lui permet pas de comprendre les codes sociaux et de réguler ses émotions. Il oscille entre le désir de rapprochement et le rejet des autres, avec des niveaux de stress et d'insécurité très élevés. Il ne grandit pas dans la confiance en soi. Il développe parfois un narcissisme pathologique pour se défendre de ce sentiment d'infériorité, de nullité consécutif aux violences et au rejet parental.

Il se protège de sa souffrance par le clivage. Il nie ses émotions et besoins frustrés. Sa personnalité est coupée en deux, car une partie de lui ignore l'autre. Ces parties fonctionnent de façon extrême et dualiste (ex. toute-puissance/impuissance, bon/mauvais, moi idéal/moi dévalorisé, parent parfait/collègue nul, incapable) . L'idéalisation de soi est présente pour se protéger d'un sentiment de nullité et d'incapacité. Elle construit un ego surdimensionné, tout puissant et autocentré. L'identification projective permet de propulser dans l'autre le mauvais refusé en soi, le sentiment d'être nul, impuissant, incapable, seul, abandonné, rejeté, etc. Le déni protège l'individu narcissique grandiose ou vulnérable d'une situation inacceptable pour le moi (nier l'autre dans sa différence, nier la différence des générations, nier sa souffrance et celle de l'autre, nier ses conflits intérieurs, nier les règles, nier le sentiment d'abandon, de dévalorisation de soi) . Le sentiment de toute-puissance empêche de ressentir la frustration, car l'individu au narcissisme pathologique fait en sorte d'atteindre ses objectifs et de satisfaire ses intérêts au détriment d'autrui. Egocentré, il rabaisse l'autre pour mieux se rehausser. Le passage à l'acte permet d'injecter en l'autre une souffrance insupportable et inconsciente par des violences verbales, psychologiques (ex. dévaloriser, culpabiliser l'autre, menacer, faire du chantage affectif, minimiser ses responsabilités, accuser, critiquer, etc.).

L'individu au narcissisme pathologique a développé des mécanismes de survie issus du cerveau reptilien pour se protéger des traumatismes émotionnels vécus dans ses relations d'attachement de l'enfance : combat, fuite, figement, soumission ou appel à l'aide. Ces défenses automatiques se manifestent à l'âge adulte quand un déclencheur rappelle le traumatisme. Ces parties du moi permettent de se protéger de la charge émotionnelle du traumatisme réactivée à cette occasion. Par exemple, une critique réveille la blessure d'humiliation et sa réponse est exprimée sur le mode combat : dévalorisation, insulte, menace, chantage, etc. Cette partie en lutte se montre dure, agressive envers soi et envers l'autre, contrôlante et jugeante. Cela crée un état d'hypervigilance, d'hyperactivité, de méfiance et de rigidité, car cette partie est perfectionniste et intolérante. Le corps est chaud, tendu. La respiration est saccadée. La partie fuite se manifeste par des fantasmes

de grandeur ou par l'usage d'addictions pour s'anesthésier (trouble alimentaire, dépendance aux écrans, aux réseaux sociaux, à l'alcool, aux sports à outrance, au travail, au smartphone). La partie soumise cherche à plaire et a du mal à dire « non ». Elle se sacrifie et prend soin des autres en s'oubliant. Chez le narcissique vulnérable, cela peut être une façon de contrôler l'autre pour mieux lui reprocher et le manipuler. La partie figée peut apparaître en cas de perte affective, de perte d'emploi, d'humiliation réactivant le traumatisme de l'enfance : repli sur soi, dépression, burnout, immobilisation, honte, dévalorisation de soi, douleurs, fatigue, sensations de froid, etc.